

*L'ADMR de Moselle et l'association GérontoNord organisent un atelier  
« L'alimentation, un partenaire indispensable pour bien vieillir »*

**Programme :**

**Vendredi 22/09/2017 - 14h00 à 16h00**

**L'alimentation, une alliée indispensable**

**Vendredi 29/09/2017 - 14h00 à 16h00**

**Faire face aux coups de fatigue grâce à l'alimentation**

**Vendredi 06/10/2017- 14h00 à 16h00**

**L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger**

**Vendredi 13/10/2017- 14h00 à 16h00**

**Comment lire et surtout comprendre l'étiquetage des aliments**

**Vendredi 20/10/2017- 14h00 à 16h00**

**Les produits de saison et le « fait-maison »**



**Lieu des séances : GérontoNord 94, route de Guentrange à THIONVILLE**

***Atelier gratuit - Nombre de places limité  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE au 03 82 82 72 57***

***Vous n'avez pas de moyens de transport pour vous y rendre :  
Contactez l'ADMR au 03 87 67 83 60***